fisamment pour comprendre, mais, curieusement, il est obsédé par cette question ». Ce témoignage illustre bien les conséquences que peut avoir le poids d'un secret sur un enfant, et plus tard dans sa vie d'adulte et ses enfants. Selon Serge Tisseron, psychothérapeute : « Chaque génération construit sa propre vie psychique. Au cours de cette construction, les enfants rencontrent les souffrances ou les émotions enfouies chez leurs parents. Si eux-mêmes sont accaparés par un secret, ou s'ils ont construit un secret, ils vont inconsciemment étendre cette ombre sur la génération suivante et vivront dans l'angoisse générée par ce non-dit. Mais comme ils n'en connaissent pas l'origine, ils vont dès lors construire des raisons à cette angoisse afin de lui trouver une justification. »

La culpabilité en héritage

L'enfance est un moment de grande vulnérabilité psychique et émotionnelle. Particulièrement sensibles, les jeunes sont donc des éponges et ressentent beaucoup de choses autour d'eux, même lorsqu'elles sont tues. Dans un tel climat, l'enfant peut réagir de plusieurs façons lorsqu'il hérite d'un secret que les parents dissimulent ou ignorent eux-mêmes. Il peut penser que tout est de sa faute et qu'il a commis quelque chose de très répréhensible. Il va donc sans cesse rechercher ce qu'il a fait de mal, et développer un fort sentiment de culpabilité. Plus tard, il risque de dramatiser toutes ses expériences de vie. Il peut aussi être angoissé à l'idée que ses parents aient commis des actes abominables parce qu'ils n'en ont jamais rien dit. Et il va en concevoir de la honte, une honte qui peut le ronger. Il peut également grandir en se répétant sans cesse qu'il ne comprend rien à ce qui lui arrive et à ce qui arrive à ses parents et ainsi disqualifier sa capacité à comprendre les choses. Enfin, il peut, à son tour, fabriquer ses propres secrets et se mettre à cacher ce qui est important car dans son esprit, être grand, c'est avoir quelque chose à cacher.

Exorciser le secret

« Ne pas révéler un secret de famille à ses enfants, c'est les condamner à répéter les fautes de leurs ancêtres », affirme Didier Dumas, psychanalyste : « L'enfant se construit par identification, c'est-à-dire en dupliquant littéralement l'inconscient de ses parents, avec son lot de représentations mais aussi de trous formés autour d'une absence de parole, de questions laissées sans réponse ou de secrets traumatiques. Seule la parole peut nous délivrer. »
Les secrets de famille sont nocifs et enrobés d'un silence empoisonnant qui s'infiltre partout et nous éloigne de notre vraie personnalité et de son épanouissement. Pour avancer et protéger ses enfants, il faut parfois renoncer à connaître le secret, parce que l'on arrive rarement à percer ce mystère, surtout quand il a traversé plusieurs générations. En revanche, il est possible de se guérir des conséquences de ces secrets en entreprenant une thérapie afin de retrouver dans sa mémoire les instants où l'on a ressenti des choses bizarres à l'énoncé de telle question, où à l'évocation de tel personnage et ainsi dénouer les blocages de cette famille qui vit en nous. Le secret exorcisé et la paix intérieure retrouvée, nous pourrons être mieux à même de séparer pour nos enfants le bon grain de l'ivraie et leur transmettre le meilleur de leur histoire familiale et de nous-mêmes !

Laëtitia Coly

Biblio

- ***Secrets de famille, mode d'emploi***
  Serge Tisseron
  Marabout, 5,90 €
- ***Cette famille qui vit en nous***
  Chantal Rialland
  Marabout, 5,90 €
- ***Constellations familiales, guérir le transgénérationnel***
  Constanze Potschka-Lang
  Editions Souffle d'or, 19,90 €
- ***L'ange et le fantôme***
  Didier Dumas
  Editions de Minuit, 18,30 €

« Ne pas révéler un secret de famille à ses enfants, c'est les condamner à répéter les fautes de leurs ancêtres ».